pagina tuturor sporturilor

HIPISM

Băneasa

Duminică 21 Septemvrie

S'au publicat handicapurile

PR. VALEA LARGA, 1100 (L. D.)
Pr. I 30.000, II 7500, III 3700,
IV 1800 lei
Vânzare
Băeţi de grajd

Jagodka 44, Principessa 54, Li mare 45½, Găman 49½ Junte 42½ Găman 48, Olanita 54½, Bougie 49½, Biribi 52, Furtuna 44, Penitence 50½, Lorica 53, Capriole 51, Meşteru Manole 51, Tricolor 54½, Ghibelin 48, Ena 42½, Talalka 51½.

PR. ULMILOR, 1600 (P. V.)
Pr. I 35.000, II 8500, III 4200
IV 2100 lei

Orateur III 83, Ghizdei 73½, Bleu de Roi 73, Brelan 72½, Brandywine 72, Satrap II 71½, Olanita 70½, Răzvrătit 69½, Marsala 69½, Mixandra II 68½, Tricolor 68, Bikette 68, Lup 67½, Pali 67, Han 67, Agitatote 66½, Favorita II 66½, Crăiasa 66½, Girardi 66, Garoafa II 65½, Merlette II 65, Barcău 65, Lorica 63½, Principessa 63, 14 M. 63, Bold 62½, Etelköz 62½, Rose d'Orsay 61½, Nekeal 60½, Blue Girl 60½, Ghibelin 60, Hangiu 59, Cin'te ţine 58½, Nae 58½, Beachcomber 58½, Voe Bună 57, Strâmba 57, Capriole 57, Păltiniş 54½, Găman 53½, Burgos 52½, Băeţel 52, Paiaţa 52, Potop 51½, Bougie 50½, Baguette Doree 50, Penitence 49, Junte 48, Flandra 47½, Biribi 45.

PR. CAŢELUL, 1000 (L D.)
Pr. I 50.000, II 10.000, III 5000
IV 2500 lei

Charmant 50½, Bridge 50, Furca 55, Gilda II 48½, Veveriţa II 51, Trifoi 50, Palanka 55, Poeniţa 48½, Cara mia 48 jum., Grace full 48 jum. Castilia 55, Granada 48 jum. Ambasador 50, Leanca 48 jum., Lucky 50, Hara 48 jum., dollar 56 jum. Tonnino 50.

PR. SAINT LEGER, 2800 (L. D. şi P.V.)
Pr. I 175.000, II 35.000, III 17.500,
IV 9000 lei.

Doggie 58, Georges 58, Periş 58, Frusinica 56½, Nina 56½, Nora 56½, Nora 56½, Eole 58, Girardi 58.

PR. MISS ROCK, 1000 (L. D.)
Pr. I 75.000, II 15.000, III 7500
IV 3700 lei.

Hoţoman 56½, Castilia 51, Extra 51½, Lucky 51, Clăbuc 58½, Fram 58½, Albina 54½.

PR .PARADOX, 2200 (P. V.)
Pr. 80.000, II 16.000, III 8000,
IV 4000 lei.
Handicap liberşi şi limitat

Buburel 64, Bien Aller 63½, Periş 65, S. O. S. 62½, Gorică 61, Orateur III 60½, Frusinica 60, Barius 60, Rival 59½, Rush 59, Colombo 57½, Bilitis 57, Nina 56½, Jortoman 55½, Niculae 55½, Şoimar 55½, Capua 55, Tănase 54½, Georges 54½, Hâncu 54½, Halmei 54, Le petit Mac 53½, Jocker 53½, Olive 53½, Stamba 53, Betty 52½, Amnar 52, Brânceni 51½, Straja 51½, Beauty 51, Marotin 51, Ghizdei 51, Prinţ Allenby 51, Nora 51, Susi 50, Monfaucon 50, Bleu de Roi 50, Brandywine 49½, Leonora 49½, Eole 49½, Satrap II 49, Olanita 49, Ticu 49, Călina 48, Roxelaine 47½, Bravo mă 47½, Marsala 47½, Tricolor 46½, Doggie 46½, Mixandra II 46, Estoc 45½, Bikette 45½, Ciocârlan 45½, Pepite d'Or 45½, Agitatoe 45, Doruleţ 45, Lup 45, Lăncier 45, Szantas 45, Chefliu 44½, Garoafa II 44, Girardi 43½, Barcău 43½, Crainic 43, Principessa 42½, Crăiasa 44, Merlette II 42½, Bandit 42½, Olaf 41½, Garofiţa 41, Etelkäz 41, Blue Girl 41, Rose d'Orsay 41, Trevoux 40½, Loric a40½, Printre Toţi 40, Beachcomber 40, Voe Bună 40, Zefir 40, Cin'te ţine 40, Hangiu 40, Bluff 40, Păltiniş 40, Farmec 40, Floreal 40, Rada III 40, Băieţandru 40, Băeţel 40, Paiaţa 40, Penitence 40, Puişor 40 Bold 40.

FOOTBAL

Comisiunea Centrală a arbitrilor

Proces-Verball

al şedinţei din 15 Septembrie 1941.

Prezidează d. Emil Kroner. Prezent d. Romeo Ghiţescu.

1. Se citeşte procesul verbal al şedinţei din 9 Septembrie a. c., care se aprobă.

2. Se fac delegările pentru jocurile din Cupa Basarabiei pentru ziua de 21 Septembrie a. c., şi anume:

SERIA I-a

Electrica — Politechnica, arbitrul va fi delegat de C.A.D. Timişoara.

Chinezul — CAMT, idem.

Vulturii — Ripensia, d. Moşuleţ-Arad.

SSMR — UDR, d. ing. Barna Leonida-Timişoara.

SERIA II-a

Se dă delegaţie C. D. A. Arad de a face delegările necesare.

SERIA III-a

Dunărea — Oltenia, va delega Comisiunea de arbitri Craiova.

FC Craiova — Cerna, se va delega un arbitru din Bucureşti la şedinţa viitoare.

CFR T. Severin — Sp. Muncitoresc, d. Suta J., T. Severin.

SERIA IV-a

Aninoasa — Jiul, şi Minerul — Lonea, delegările se vor face de Com. Distr. Valea Jiului.

CFR Simeria — UM Cugir, d Krauss-Petroşani.

SERIA V-a

Victoria-Turda, — Ind. Sârmei şi la Uioara-Solvay — Arieşul, d. Bozedan la primul iar la al doilea joc se va delega de Com. Districtuală de arbitri din Turda.

SERIA VII-a şi a VIII-a

Se dă delgeaţie Comisiunilor de arbitri Braşov şi Ploeşti de a face delegările.

SERIA IX-a

Franco Româna — DVA, d. Manole Vlahu-Brăila.

Gloria CFR — VTM, d. Profite-Galaţi.

SERIA X-a

Carmen — Venus, d. Secuşan Dumitru-Bucureşti.

Olympia — Unirea Tricolor, d. Gorcea Mihail-Bucureşti.

Turda — Rapid, d. Ioachim M., Bucureşti.

Juventus — Sportul Studenţesc, d. Buşa Gh., Bucureşti.

3. LISTA ARBITRILOR DISPONIBILI PENTRU CUPA BASARABIEI

Se primeşte scrisoare CDA Valea Mureşului nr. 66 din 11 Septembrie a. c. prin care comunică numele arbitrilor disponibili pentru Cupa Basarabiei.

4. REFERITOR LA TRANSFERAREA ARB. GH. CIOSA

Se primeşte cartea poştală din 11 crt., a susnumitului şi se aprobă transferarea la Sibiu urmând ca transferarea chestionarului să se facă după primirea arhivei Comisiunei Districtuale de arbitri care a funcţionata la Cluj.

5. DIVERSE

Se primesc cererile arbitrilor Iacob Nicolae şi Daia Nicolae din Timişoara prin care cere confirmarea examenului de calificare dat la Simreia şi se va cerceta dacă s'au primit procesele verbale respective urmând ca în caz afirmativ să se ceară Comitetului Federal confirmarea necesară.

Preşedinte: **EMIL KRONER**.
Secretar, **ROMEO GHIŢESCU**

xoxox

Azi şedinţă la district

Astă seară la sediul districtului de football Bucureşti din str. Batiştei 6, noua comisie ditrictuală va ţine obişnuita şedinţă săpătmânală. în care se vor face posibilile modificări ale programului de Duminică precum se va vedea cum au decurs matchurile din prima etapă disputată Duminică 14 Septembrie.

Demisia Comisiei districtuale din Timişoara

Comisia districtuală a oraşului Timişoara a demisionat, A fost numită o altă comisie compusă din d-nii: preşedinte: Blaj Traian. secretar: ing. Cosma Fr. Casier: Duma Alex. Membri: Coriolan Buraiu, Popovici Ioan.

xoxox

Programul Cupei Unirea

Cupa „Unirea" pentru reprezentativele juniorilor, intrată în faza finală se va disputa după următorul program.

5 Octombrie, la Bucureşti.

Bucureşti—Brăila, deschidere la matchul de trial România — Restul Ţării.

La Timişoara.

Timişoara—Reşiţa.

Finala dintre invingători se va disputa la 12 Octombrie in deschidere la partida România—Slovacia.

xx●xx

Bătrân va fi legitimat pentru F. C. Craiova

CRAIOVA (prin telefon). — Divizionara locală F. C. Craiova se pregăteşte intens în vederea reluării campionatului naţional, întărindu-şi echipa prin noui achiziţii.

Astfel la sfârşitul săptămânii trecute, clubul local a primit deslegarea lui Bătrân, fostul extrem stânga al Gloriei din Arad, care va fi legitimat săptămâna aceasta.

Convocări

Următorii atleţi şi atlete membrii ai grupării C. F. R. sunt convocaţi mâine Joi 18 Septembrie ora 16,30 pe stadionul C. F. R. Giuleşti pentru antrenament şi instrucţiuni în vederea concursului dela Predeal.

Radu Ioniţă, Cocor C-tin, Bâzovan H., Elena Grozzoiu, Mureşan Livia, Mache Pandele, Florică Florescu, Iulia Vrăinescu.

Secţia Marş: Ignuţă Ion, Beza C-tin, Munteanu Vasile, Grigorescu Alex., Stănescu C-tin.

PEBE convoacă pentru Joi 18 Sept. 1941, ora 10 la sediul grupării str. Caransebeş No. 1 pe toţi jucătorii de football pentru antrenament şi pentru şedinţă. După antrenament se va forma echipa pentru Duminică. Prezenţa obligatorie.

GLORIA convoacă Joi 18 Septembrie a. c. orele 15.30 pe terenul Industria Iutei pe toţi jucătorii săi de categoria I-a şi juniorii în vederea matchurilor ce are de susţinut. Jucătorii sunt rugaţi a fi prezenţi la ora fixată.

In vederea începerei crossurilor se convoacă astăzi Joi 18 Sept. 1941, orele 15 pe terenul O. S. R. următorii atleţi: Dumitru Gheorghe, Girescu Aurel, Nicolae Apostol, Virgil Lupu, Ghermet Romulus, Popescu Paul, Erergiann N., Marin Stoian, Niculescu Ştefan, Haidef P., Tănase P. şi Dumitrescu M. cari vor face antrenament sub conducerea d-lui Valeriu Mitrea.

Mărşăluitorii vor face antrenament sub conducerea d-lui Vasile Fiera, în care scop sunt convocaţi următorii: Dumitru Pavel, Paul Popescu, Mitrea Valeriu, Teodosiu Vasile, Dumitru Amorţitu şi Marin Stoian.

Se mai convoacă în mod special mărşăluitorul Caton Popescu, pentru a putea lua parte la cursa Braşov—Predeal.

„VULTURII CARPAŢILOR" convoacă astăzi Joi 18 Septembrie a. c. orele 15 pe terenul Velodrom pe toţi jucătorii pentru antrenament iar seara pentru şedinţă la sediu la orele 20,30.

MILITARI convoacă pentru astăzi Joi 18 Sept., ora 15.30 d. a., pe arena din comună la antrenament, pe toţi jucătorii săi.

RUGBY

Programul complet al jocurilor de rugby pentru cupa Reîntregirei

DUMINICA 21 SEPTEMBRIE 1941
Categoria I-a

Sportul Studenţesc — T. C. R. teren T. C. R., ora 15,30, arb. A. Ghimpeţeanu; delegat G. Sfetescu.

Startul Român — Viforul Dacia, teren Velodrom, ora 15.30, arb. F. Herck.

R. C. 13 — C. F. R. ,teren C. F. R., ora 15.30, arb. I. Georgescu.

P. T. T. — Victoria, teren P. T. T., ora 15,30, arb. P. Brănişteanu.

CATEGORIA II-a

T. C. R. — Victoria, teren O. S. R. ora 11, arb. N. Ionescu.

St. Român — Politechnica, teren T. C. R., ora 9.30, arb. Pârcălăbescu.

C. F. R. — P. T. T. teren P. T. ora 9,30, arb. Parfuntie.

Viforul Dacia — Academia Comercială, teren Velodrom, ora 9.30, arb. Ion Ifrim.

Sp. Stud. — R. C. 13, teren O. S. R. ora 9, arb. M. Bell.

ZIUA III-a
Sportul Studenţesc — Stadiul Român.
Viforul Dacia — Victoria
T. C. R. — C. F. R.
P. T. T. — R. C. 13

ZIUA IV-a
Sportul Studenţsc — Victoria
Stadiul Român — C. F. R.
Viforul Dacia — R. C. 13
T. C. R. — P. T. T.

ZIUA V-a
Stadiul Român — Victoria
Viforul Dacia — C. F. R.
T. C. R. — R. C. 13
Sportul Studenţesc — P. T. T.

ZIUA VI-a
Sportul Studenţesc — C. F. R
Stadiul Român — T. C. R.
Viforul Dacia — P. T. T.
R. C. 13 —Victoria

Colţul micilor atleţi

REDACTAT DE MIKE

O celebritate

CORNELIUS WARMERDAM
recordmanul mondial la săritura cu prăjina.

Antrenamentul

Antrenamentul constă în pregătirea unui atlet, în vederea atingerii unei ţinte supreme, care este condiţia fizică excepţională.

Trebui dela început să precizăm că performanţa nu se caută, ea vine cu timpul, ca un rezultat al pregătirii şi talentului, încununând pe atletul sârguincios.

Pentru cei care vin pentru prima oară pe stadion este bine ca numărul antrenamentelor să nu treacă de două pe săptămână, deoarece pot produce oboseală şi mai târziu surmenaj.

Dacă totuşi aceasta se întâmplă, ateletul va trebui să-şi întrerupă antrenamentul pentru o săptămână sau două, până când buna dispoziţie revine.

Pentru acelaşi motiv nu vor face antrenament decât cei perfect sănătoşi care nu au nici o durere fizică s'au vreun beteşug.

Antrenamentul se începe cu o alergare uşoară de aproximativ 1000 m. alterând cu sprinturi scurte de 30 m. şi sărituri. Tot în cadru acestei «încălziri» se face skiping, adică alergare pe loc cu genunchi sus de tot, la piept, corpul păstrându-şi înclinarea proprie alergării.

După această alergare se va merge cu pas întins până se regulează respiraţia. Urmează apoi gimnastica având în vedere exerciţiu pentru braţe, mijloc, abdomen şi picioare.

Toţi atleţii vor trece apoi la sprinturi lansate şi nelansate. Aci se va da atenţia deosebită stilului în alergare. După vreo cinci sprinturi de acest fel se trece la aruncarea greutăţii şi discului şi apoi la săritura în lungime şi înălţime.

Toate aceste probe vor fi făcute neapărat de toţi, fără să se ia în seamă specialităţile.

După acest antrenament general atleţii se vor despărţii pe grupe de specialităţi, insistând astfel mai mult asupra stilului probei.

Alergătorii de viteză vor mai face câteva sprinturi scurte apoi trei mai lungi decât distanţa de concurs pentru rezistenţă

Fondiştii vor face şi ei sprinturi, iar apoi o cursă mai lungă pentru mărirea rezistenţei. (Pentru copii nu se recomandă deloc fondul, ei urmând să facă alergări, unde nu se cere efort aşa de mare, sărituri şi aruncări).

Săritorii vor insista asupra stilului făcând sărituri cu elan mic şi dacă se poate după iarbă.

Insfâşit aruncătorii vor exersa tot stilul, acesta fiind din cea mai mare importanţă.

Ar fi de dorit ca gândul şi atenţia tuturor atleţilor mari şi mici să fie îndreptat asupra stilului. Mai târziu când vor ajunge la maturitatea atletică, după o pregătire serioasă şi cu nu stil perfect, negreşit că şi performanţa va fi bună.

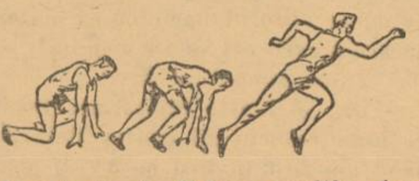
— Hei, întoarce-te înapoi, ai uitat să iei prăjina!!.

Cum se aleargă

7 probe clasice de alergare, plus alte trei de alergare cu obstacole, toate săriturile şi una din aruncări, în care alergarea este la fel de importantă, ne arată că fuga născută la început din instinctul de conservare al omului este pe primul plan în atletism.

Iată dece alergării trebue să i se acorde cea mai mare importanţă şi iată dece tânărul care trece pentru prima oară prin porţile unui stadion atletic trebue să înveţe să alerge.

Am spus data trecută că un tânăr atlet nu trebue să se specializeze pentru o anumită probă înainte de a împlini 20 de ani. Va trebui până atunci să le facă pe toate şi în special să alerge.



Un start: a) Prima poziţie (pe locuri). b) ridicate. c) plecarea.

Faza doua nu este corectă, genunchiul piciorului din faţă fiind ridicat prea mult.

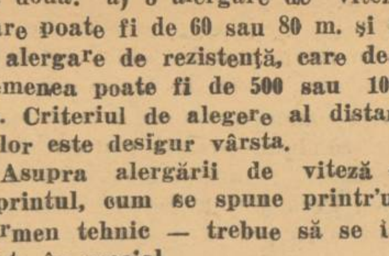
In rândurile de mai jos vom arăta cum se face o alergare, cum se ia o plecare şi mai ales cum se face antrenamentul pentru mărea vitezei.

DOUĂ FELURI DE ALERGĂRI

Pentru micii atleţi probele de alergare nu sunt atât de numeroase cum sunt pentru cei mari, Posibilităţile fizice ale copiilor se reduc la două: a) o alergare de viteză, care poate fi de 60 sau 80 m. şi b) o alergare de rezistenţă, care deasemenea poate fi de 500 sau 1000 m. Criteriul de alegere al distanţelor este desigur vârsta.

Asupra alergării de viteză — sprintul, cum se spune printr'un termen tehnic — trebue să se insiste în special.

Viteza nu foloseşte numai pentru probele în care ia este tot ce se cere. Viteza foloseşte enorm şi săritorului în lungime, iar mai târziu alergătorului pe garduri, săritorului cu prăjina, celui de triplu salt, sau alergătorului de sprint prelungit.



Ită fazele unui pas din lergare. a) Atletul e în momentul de repaus. b) Acum împinge. c) In pasul mare (fuleu).

CUM SE CAPATA VITEZA

Unii tineri sunt înzestraţi dela natură cu o viteză mai mare care le lipsesc altora. Aceasta nu trebue să descurajeze pe ultimii, sau să furnizeze o mulţumire prea mare primilor.

Toţi trebue să-şi mărească viteza prin antrneament.

Cei care vor ajunge la o performanţă bună se vor ocupa mai târziu de sprint, iar ceilalţi vor găsi alte probe.

Cum se capătă viteza?

Prin muncă. Tânărul venit pe stadion după ce va face încălzirea — arătăm în altă parte a rubricei cum se face aceasta şi ce rol are — va face câteva sprinturi (alergări scurte de 20 metri) în timpul cărora va căuta să mişte cât mai iute picioarele.

Nu se va forţa în sensul că nu se va căuta să se alerge cât mai iute împingând în pământ.

Trunchiul este puţin plecat înainte, iar corpul întreg lăsat liber Repetăm: se va căuta să se mişte cât mai iute picioarele (rmlaj).

Aceste sprinturi se vor face la primele 8—10 antrenamene, apoi li se va schimba caracterul.

Adică nu vor mai fi făcute lejer şi se va forţa pentru a alerga cu viteza maximă.

In acelaş timp se vor face exerciţii de plecare din gropi. Nu trebu uitat nici un moment că plecare — startul cum se spune printr'un termen tehnic — contează enorm.

CUM SE IA STARTUL

Startul se ia din două gropi făcute în pistă în urma liniei de plecare.

Prima este la o distanţă de 20—30 cm., iar a doua, în stânga sau în dreapta primei, la 60—70 cm. distanţă.

Vârful picioarelor este introdus în aceste grgpi, genunchiul piciorului ce rămâne în urmă fiind aşezat pe zgură, aproximativ în dreptul scobiturei dela talpa piciorului din faţa.

Corpul îndoit şi aplecat înainte cu mâinile sprijinite imediat în saptele linie de plecare.

Această poziţie se ia la prima comandă a oficialului ce dă plecarea — starterul: pe locuri.

La a doua comandă: fiţi gata. corpul se pleacă înainte, iar genunchiul aşezat pe sgură se ridică până ce «fluerul» piciorului este orizontal (paralel cu pista).

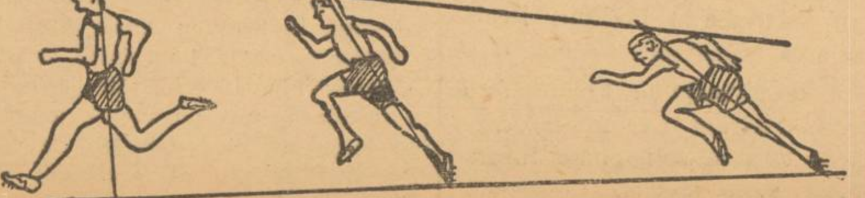
La procentul pistolului mâinile sunt ridicate depe zgură şi se apasă puternic întâi pe piciorul din urmă şi imediat pe cel din faţă.

ALERGAREA

La ieşirea din gropi corpul este mult plecat înainte. Această poziţie este menţinută numai doi trei metri, apoi corpul se îndreaptă treptat cu distanţa parcursă. Numai la sosire corpul este drept complet — perpendicular pe pistă.

Alergarea de viteză se face pe vârfuri. Spre deosebire de acest stil — numit clasic — există un al doilea, — stilul modern — care prevede alergarea pe toată marginea exterioară a tălpei piciorului.

Stilul modern este utilizat pe jumătate a doua a parcursului de viteză.



Iată poziţia corpului în timpul alergării de viteză:) Plecarea. b) La jumătatea cursei. c) Sosirea.

Alergarea de rezistenţă

Alergarea de rezistenţă pentru copii nu trebue să urmărească o performanţă. Ea se face pe toată talpa piciorului. Se va căuta ca pasul să fie acelaş în tot timpul cursei, adică să nu se mărească. Respiraţia trebue regulată în aşa fel ca să se facă o inspiraţie în timp ce se execută trei patru paşi şi la fel şi expiraţia.

✣

Şi acum, ca încheere, amintim micilor atleţi că trebue să dea importanţă şi poziţiei braţelor. Acestea trebue să aibă o mişcare regulată, braţul cu antebraţul făcând un unghiu drept.

Mâinile se mişcă paralel cu corpul.

Deocamdată atât. Este suficient pentru început dacă nici unul din sfaturile de mai sus nu este uitat.

— kronos —

Din codul atletic..

Aruncarea discului se va face din interiorul unui cerc cu diametrul de 2,50 m. Când un concurent, în timpul încercării va scăpa din mână discul, acesta i se va socoti ca o încercare fără rezultat.

Distanţa fiecărei aruncări va fi măsurată dela urma cea mai apropiată (de circonfreinţa interioară a cercului), lăsate pe pământ prin căderea discului, măsurătoarea urmând o linie dreaptă dela această urmă până la marginea interioară a cercului de unde s'a aruncat, către centrul cercului. (Aruncarea discului).

✣

Aruncarea greutăţii se va executa din interiorul unui cerc cu diametrul de 2,135 m. In jumătatea dinainte a cercului se va aşeza o opritoare de lemn solid, fixată de pământ; ea va trebui să aibă forma interioară a cercului şi să se adapteze exact.

Aruncătorul făcându-şi încercările, îşi va putea sprijini picioarele de opritoare, dar nu deasupra ei. Greutatea se aruncă cu o singură mână, ca punct de plecare, fiind aşezată la înălţimea umărului.

Orice greşeală în aruncare, precum şi faptul de a fi scăpat greutatea din mână în timpul unei aruncări, vor fi socotite drept încercări fără rezultat.

Distanţa fiecărei aruncări se va măsura dela urma lăsată de căderea greutăţii pe pământ, din punctul cel mai apropiat până la circonferinţa interioară a cercului de aruncare şi urmând o linie dreaptă către centrul cercului (Aruncarea greutăţii).

„Colţul micilor atleţi" apare în fiecare Joi

Gimnastică

V'am arătat rândul trecut câteva exerciţii pentru supleţe, iar acum altele pentru braţe şi muşchii trunchiului.

Repetăm şi de data aceasta că exerciţiile se joc de cel puţin 20 de ori fiecare, cu fereastra deschisă şi înntr'un costum sumar care să nu incomodeze executarea lor.

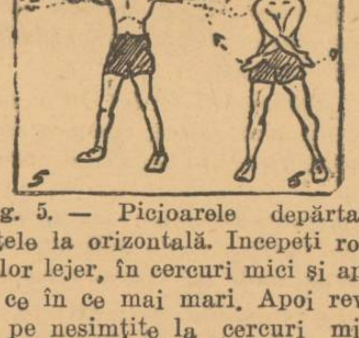


Fig. 5. — Picioarele depărtate. Braţele la orizontală. Incepeţi rotirea lor lejer, în cercuri mici şi apoi din ce în ce mai mari. Apoi reveniţi pe nesimţite la cercuri mici. Exerciţiul se face într'un sens şi apoi în altul.

Braţele se mişcă lejer din umăr, neforţat şi cât se poate de natural.

Fig. 6. — Picioarele depărtate. Braţele încrucişate în faţă. Incepeţi rotirea lor lateral, cu forţă, pe deasupra capului. Când din jos braţul care era deasupra trece pe sub cel care era dedesubt. Mişcarea se face iute şi cu forţă, folosind la desvoltarea muşchilor spatelui şi pieptului.

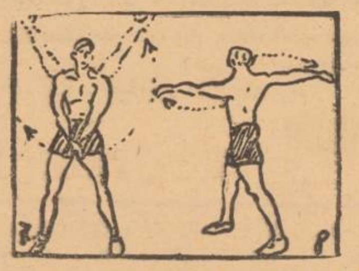


Fig. 7. — Picioarele depărtate. Braţele încrucişate în faţă. Cu o mişcare iute duceţi braţele lateral în sus la 45 grade, apoi reveniţi tot printr'o mişcare iute, încrucişându-le invers de cum au fost. Desvoltă muşchii pieptului.

Fig. 8. — Picioarele depărtate braţele întinse lejer lateral. Răsuciţi corpul la stânga cu uşor elan, reveniţi. Răsuciţi corpul la dreapta cu uşor elan.

N. B. Picioarele rămân fixe pe podea cu vârfurile în poziţia dela început. Braţele se ţin întinse dar neforţat.

Pentru întărirea mijlocului şi mobilitatea coapselor.

Iată unde puteţi face antrenamente:

A.N.E.F. — Miercuri şi Vineri ora 4 p. m. — instructori d-ni M. Vasilescu şi V. Dumitrescu.

O.S.R. — Luni, Miercuri şi Vineri — iistructori d-ra Leviţchi Valeria şi d. Pop Vasile.

VELODROM — Marţi, Joi şi Sâmbătă ora 4 p. m. — instructori d-ni N. Cruli şi D. Gherghiade.

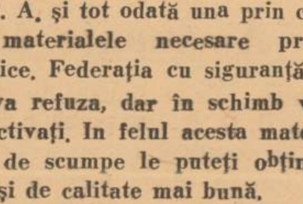
GIULEŞTI — Luni, Miercuri şi Vineri — innstructor d. Anghelache.

Poşta

C. FRUNZA-Târgovişte: Din motive lesne de înţeles nu putem să vă dăm prin gazetă adresa unui magazin. Dacă veniţ prin Bucureşti daţi pela redacţie şi vă vom recomanda noi unul.

Având format un club atletic în localitate, faceţi cerere de afiliere la F. R. A. şi tot odată una prin care cereţi materialele necesare pregătirii atletice. Federaţia cu siguranţă că nu vă va refuza, dar în schimb va cere să activaţi. In felul acesta materialele atât de scumpe le puteţi obţine gratuit şi de calitate mai bună.

Vă stăm la dispoziţie pentru lămuriri.

Scrisorile se trimit pe adresa: Gazeta Sporturilor, str. Anghel Saligny, 2.
Pentru Mike.